

CSAPATÉPÍTŐ SPORTNAP

a Down Alapítványban

Az érzékenyítő csapatépítés lényege, hogy a jelentkező csapat tagjai és az Alapítvány értelmi fogyatékos ügyfelei együtt sportolnak, versenyeznek. A házigazdák az Alapítvány ügyfelei, a vendégek bárhol érkezhettek, cégektől, iskolákból, más civil szervezetektől.

A versenyek között jellemzőek azok, melyekben egy alapítványi ügyfél és egy vendégszereplő alkot egy kétfős csapatot (pl. ilyen az ergométer = szobai evezőpad és a kerékpár) és ezek a kétfős csapatok versenyeznek egymással, időméréssel. Kieséses rendszerben. Nagyon izgalma szokott lenni!

A másik versenytípus, amikor az abszolút eredmény számít; itt az alapítvány gyakorlott sportolói vetik össze teljesítményüket a vendégekével.

A harmadik típus, ügyességi verseny, ahol az együttműködési hajlam és képesség a döntő.

A feladatok tetszőleges összeállításban, forgószínpadszerűen zajlanak, összlétszámtól függően akár több csoportban. Maximális létszám: 35 fő, két csapatban.

A tréning helyszíne a Down Alapítvány Rehabilitációs és Sportcentruma: X. ker. Márga utca 28.

Weblap: <http://www.downalapitvany.hu/node/870>

Facebook: <https://www.facebook.com/down.alapitvany.sportcentrum/>

Programterv, választék

A konditerem állomásai:

Az alábbi állomások folyamatosan működnek, amíg van rá jelentkező. Minden állomáson szakszerű segítség van állandóan.

- **Ergométer verseny csapatoknak egyenes kiesési rendszerben**

4 gép használatával zajlik a verseny. Egy csapat 1 házigazdából és 1 vendégből áll. A csapatok száma egy versenyben 6 csapat. A versenytáv futamonként 200 méter. A versenyzőpárok idejét összesítjük, és 2–2 csapat összehasonlítása alapján egyenes kieséssel eldől, hogy melyik csapat jut tovább. Az első három helyezett éremben részesül.

- **Biciklizzünk együtt 12 km-t!**

6 fős csapatok indulnak, 12 km-es távon. 2 km letekerése után váltják egymást a csapattagok. A táv teljesítése után minden résztvevő kap egy tárgyat a végfeladathoz. A táv végén a 6 tárgy felhasználásával közösen el kell készíteni egy működőképes játékot (pl. ejtőernyős játék: 1 db anyag, 4 db zsinór, 1 db nehezék).

- **Mondjam vagy mutassam?**

2 db 6 fős csapat versenyzik egyszerre egymással. Minden résztvevőnek gyalognia kell a futópádon, miközben activity feladatot hajt végre – mondja, vagy mutatja. Aki éppen a futópádon gyalogol, akkor

cserélhet a csapattársával, ha a feladványát a csapata kitalálta. Az a csapat nyer, amelyik gyorsabban végez az összes feladvány kitalálásával.

- **Erőemelés versenyszám**

Egyéni és csapatversenyek is kialakíthatóak. A versenyzőket nemük, koruk és súlycsoportjuk alapján csoportosítjuk. Guggolás, fekvőnyomás és felhúzás kategóriákban lehet indulni az erőemelés szabályainak megfelelően.

Kézműves állomás: foglalkoztató helyiség

A foglalkoztatóban folyamatosan kreatív kézműves tevékenység zajlik (mandalafestés, ékszerkészítés, hajtogatás), melyekbe bármikor be lehet kapcsolódni. Versenykategória: a legszebb rajz. A nyertes ajándékban részesül.

Az aerobik terem programjai

- **Zumba Cilivel (1 óra)**

Amennyiben nagy létszámra kell számítani, 2 csapatra bontva fél-fél órás bemelegítő zumba óra. A zumbaórát az egyik házigazda, Janzsó Cili tartja. Lehet könnyű vagy dinamikusabb latin zumbát rendelni.

- **Ijászat (1 óra)**

6 fős csapatok versenyeznek egymással. Minden résztvevő 3-szor lőhet. Az elért eredményeket összegezve születik meg a nyertes csapat. Biztonságos játék, mágnes táblára kell löni tapadókorongos vesszővel. Jó idő esetén kint is játszható az udvaron.

- **Játékos sorverseny (1 óra)**

6–10 fős csapatok részére ügyességi-, koordinációs-, egyéni- és páros feladatok végrehajtása. Pontozásos rendszerű értékelés. Az első három csapat ajándékban részesül.

- **Bocsa (1 óra)**

A játékot 4–4 két féle színű (piros és kék) golyóval kell játszani. A játékot több csapat játszhatja egyszerre. A cél, a kigurított fehér golyóhoz minél közelebb gurítani a saját golyót. Az a csapat nyer, akinek az összes kigurított golyó után közelebb van a golyója a fehér golyóhoz.

Egyéb lehetőségek

- A masszőrök (ők egyben ügyfeleink is) folyamatosan frissítő masszázs-szolgáltatást nyújtanak (5–10 perc átmozgatás).
- Sport totó a 2016. évi nyári olimpiai játékokhoz kapcsolódóan. Lehet egyéniben, de akár csapatban is tölteni. A legtöbb találatot szerző játékos vagy csapat nyer.
- Az épület emeletén lakó fogyatékos emberek (a Sportcentrum felett egy lakóotthon – idős fogyatékos emberek otthona működik) kókuszgolyót készítenek, amibe bármikor be lehet kapcsolódniuk a vendégeknek. Mivel ez az ő saját otthonukban (a Sportcentrum feletti szint) zajlik, ez egyúttal meghívást is jelent a Lakóotthon meglátogatására. A nap végén együtt, közösen fogyasztjuk el az elkészült desszertet.

A csapatépítő programokból befolyt összeget a Sportcentrum fenntartására fordítjuk!